



Övningar som stärker binjurarna

- Det är svårt att nämna specifika övningar eftersom det handlar mycket om helheten, säger Ellena Engvall. Men framförallt handlar det om...

- Djupt balanserande andning, meditation och mentala tekniker för att balansera hjärnan i form av mantra och ögonfokus.
- Övningar som ryggflex, vridningar, böjningar och framåtfällningar. De är väldigt bra generellt för att minska stress.
- Alla övningar som jobbar med ryggen. De påverkar också binjureområdet.

Men som sagt detta är komplext och stressresponsen börjar i hjärnan så den måste också vara med, tipsar Ellen Engvall

Många kvinnor behöver sänka stressnivåerna för att få kropp, själ och hormoner i balans.

HormonyYoga är en kvinnofokuserad, lugn yogaform som minskar stress och stöttar binjurar, sköldkörtel och äggstockar.

Ellen Engvall är barnmorska, medicinsk yogaterapeut och yogautbildare som driver HormonyYoga. Hon ger både onlineyogapass, utbildningar och kurser i såväl Mediyoga (medicinsk yoga) och hormonyoga som gravidyoga.

Hur skiljer sig HormonyYoga från Mediyoga?

- HormonyYoga har sitt ursprung i den tantriska traditionen som är avsedd för människor som lever ett vanligt liv med allt vad det kan innehålla. Den ser kroppen som ett tempel för själen som du tar hand om på bästa sätt för att leva det dagliga livet till fullo. Från denna tradition kommer till exempel kundaliniyogan som även Mediyogan har hämtat mycket inspiration ifrån. HormonyYoga har samma utformning som ett kundaliniyoga- och Mediyogapass.

HormonyYogan är utformad för kvinnor, och är mer flödande, mjuk, inkännande och fri. Den är inte strikt i sin form utan kan anpassas för individen, gruppen och ändras fritt av varje yogalärare. Den lockar fram det kvinnliga och lär oss att själva känna in vad kroppen behöver i stunden. Den har en bas som ska vara med, andning mantran, ögonposition, djupavslappning och meditation. Vi har ett tydligt fokus i rörelserna fysiskt och mentalt på körtlar och körtelområde för att aktivera och medvetande göra dessa.

Men inom konceptet HormonyYoga är även livsstilsfaktorer och kost med i helheten. Det räcker inte att bara yoga för att få balans på hormonerna och livet, allt behöver räknas in, förklarar Ellen Engvall.

LÄS OCKSÅ: [Yoga och meditation stillar oro och ångest i pandemin \(https://kurera.se/yoga-och-meditation-stillar-oro-och-angest-i-pandemin/\)](https://kurera.se/yoga-och-meditation-stillar-oro-och-angest-i-pandemin/)

Vilka typer av hormonbesvär är vanligast hos kvinnor idag och vilka kan lindras av yoga?

– Vanliga symtom som kvinnor har idag är PMS; klimakteriebesvär, infertilitet, sköldkörtelbesvär och binjuretrötthet. Detta har sannolikt sin grund i för mycket stress, för lite återhämtning, gifter och kemikalier i mat och miljö. Och för lite utrymme för "självet" att få blomstra. Det handlar mycket om att tillåta sig att följa kropp och hjärta.

Binjurarna har en central roll för vår hormonbalans. På vilket sätt, och vilken typ av övningar hjälper dem att fungera optimalt?

– Binjurarna producerar våra stresshormoner och dessa har alltid högsta prioritet eftersom det handlar om överlevnad. Kroppen kan inte skilja på verkliga hot och en långvarig konstant stress på grund av för mycket att göra, en dålig relation



Fokus i Ellen Engvalls yogafilosofi är på kvinnors

och/eller för lite återhämtning. Kroppen ägnar sig behov och på att stärka vår hormonella hälsa. då åt att mobilisera kraft och energi att överleva och då går resten på sparlåga. Att fortplanta sig, smälta mat etcetera står längst ner på listan.

LÄS OCKSÅ: [Kaos i hormonerna? Så får du hormonell balans! \(https://kurera.se/kaos-i-hormonerna-sa-far-du-hormonell-balans/\)](https://kurera.se/kaos-i-hormonerna-sa-far-du-hormonell-balans/)

Vilka andra organ är viktiga för att våra hormoner ska vara "i harmoni"?

– I HormonyYogan jobbar vi med hypofys, sköldkörtel, äggstockar och binjurar. Dessa ingår i HPA-axeln, vår stressrespons och även OTA-axeln där binjurar, äggstockar och sköldkörtel jobbar tillsammans och påverkar varandra. Yogan stöttar och medvetandegör dessa körtlar och områden genom att yogaövningarna är valda för att beröra just dessa områden och vi fokuserar även mentalt på områdena.

Vi jobbar med att massera äggstockar i positioner och med andningen, sköldkörteln med olika övningar för hals, nacke och axlar, binjurar med ryggövningar och hypofysen med olika koordinationsövningar.

På vilket sätt stöttar HormonyYoga dem?

– Den påverkar mycket mer än detta och jobbar starkt med att minska stress och att skapa glädje och en god känsla för sig själv och den egna kroppen oavsett hur den ser ut eller betar sig. All yoga jobbar med körtlar och att minska stress men min erfarenhet är att i HormonyYogan blir det mer fokuserat och att det ramar in kvinnan och hennes behov på ett annat sätt. Det blir en tydligare och snabbare effekt på stress och hormoner på detta sätt.

LÄS OCKSÅ: ["Vi behöver prata ännu mer om klimakteriet" \(https://kurera.se/vi-behover-prata-annu-mer-om-klimakteriet/\)](https://kurera.se/vi-behover-prata-annu-mer-om-klimakteriet/)

Av Carolina Eriksson

Övningar som stärker binjurarna

- Det är svårt att nämna specifika övningar eftersom det handlar mycket om helheten, säger Ellena Engvall. Men framförallt handlar det om...
- Djupt balanserande andning, meditation och mentala tekniker för att balansera hjärnan i form av mantra och ögonfokus.
- Övningar som ryggböjning, vridningar, böjningar och framåtfällningar. De är väldigt bra generellt för att minska stress.
- Alla övningar som jobbar med ryggen. De påverkar också binjureområdet.

Men som sagt detta är komplext och stressresponsen börjar i hjärnan så den måste också vara med, tipsar Ellen Engvall

Kategori: [Hälsa \(https://kurera.se/kategori/halsa/\)](https://kurera.se/kategori/halsa/)